

FRANÇOIS NADLER

vous répond



Je m'inquiète pour mon mari. Lui d'habitude très enthousiaste, n'a plus envie de rien faire. Depuis peu, il se passe chez lui des trucs bizarres. Quels sont les signes annonciateurs d'un burnout ?

Vous savez, diagnostiquer un burnout n'est pas simple. Il y a tellement de paramètres qui rentrent en compte qu'il faut généralement environ 9 mois pour poser un diagnostic sûr. Et malheureusement, l'état de la personne concernée ne s'améliore généralement pas durant ce temps !

Le burnout est un processus. Il ne survient pas « simplement comme ça ». Il se prépare durant des années. Les symptômes apparaissent si lentement que la personne ne remarque généralement rien. C'est souvent son entourage qui le voit bien avant, tel que dans votre situation.

Nous pouvons définir ce processus selon 7 étapes progressives :

La 1ère étape voit apparaître les premiers signes du début du burnout : Nous constatons une claire augmentation de l'activité aboutissant à un surmenage, sans que le concerné puisse récupérer suffisamment. C'est une phase d'hyperactivité où la personne n'arrive plus à refuser un travail par exemple.

A la 2ème étape, vient une réduction de l'engagement : Envers les clients, l'entourage en général, le travail ou la famille. La personne travaille tellement qu'elle est nettement moins disponible. Par moment, elle manifeste même des exigences, des attentes exagérées.

A la 3ème étape, surviennent des réactions au niveau émotionnel : Soit dans le sens de la dépression, soit dans le sens d'une agressivité. Le concerné se met en colère pour un rien, devient cynique ou alors se plaint continuellement, se lamente sur sa situation.

C'est à la 4ème étape qu'on constate une diminution des capacités : Au niveau de la pensée, de la motivation, de la créativité, la personne ne montre plus le même dynamisme, semble même « éteinte ».

A la 5ème étape intervient alors un nivellement au niveau émotionnel, conduisant la personne dans une attitude impersonnelle dans les relations sociales, un peu comme si les clients, les amis ou la famille deviennent une forme d'objets. A ce stade, le concerné ne cultive plus ses intérêts personnels.

A la 6ème étape, apparaissent des réactions psychosomatiques : se manifestent alors, comme des migraines fréquentes, des douleurs musculaires, notamment dans le dos et la nuque, des difficultés à digérer, à respirer même, des troubles importants du sommeil et nous pourrions en citer encore beaucoup d'autres.

Enfin, à la 7ème étape, ce processus peut aboutir au désespoir, et engendrer des réactions inquiétantes. Le concerné a perdu de vue le sens même de son existence. Il se peut même qu'il parle de la mort comme une solution plus douce que sa souffrance du moment.

Pour dire à quel point ce processus est douloureux, même des personnes très charismatiques peuvent atteindre un tel désarroi, au point que les valeurs en lesquelles elles croient perdent toute leur saveur et ne suffisent plus à donner un sens à leur vie.

C'est généralement à ce moment seulement que la personne prend son état au sérieux et consulte un médecin. C'est pourquoi je vous encourage beaucoup à en parler avec un conseiller, un thérapeute ou un médecin bien avant d'atteindre cette étape. Car autant vous dire que jamais personne ne vous remerciera d'avoir payé de votre santé pour un travail, une famille ou un groupe social. Personne ne demande autant et personne n'est jamais gagnant dans une telle histoire, et bien entendu, surtout pas votre mari...